

# ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints  
総務部  
第74号 2016年 5月 28日(土)発行



今年も間もなく夏がやってきます。すでに日中の気温は30度近い日も出てきました。また、湿度も上がってきているので、ここからの健康管理で特に重要になってくるのが【熱中症対策】です。真夏のカンカン照りでなくても、湿度が高い環境では汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなってしまいうため、熱中症の危険が高まります。これはよく屋内で起きる症例です。SDの世界に置き換えると、まさしく夏場のパーティーが当てはまります。

そこでその対策として、まずは、適度な水分・塩分の補給です。スポーツドリンクはこういう季節にこそ真価を発揮します。そして、風にあたるなどして汗の蒸発を手助けすることです。これにより体にこもった熱が発散され、体温が適切なラインまで下がります。夏場も引き続きダンスを楽しむために、できる対策は積極的に行っていきましょう。

## 【スクエアダンス十則(解説)】

スクエアダンスの世界には、「十則」という基本マナーがあります。誰とでも仲良くダンスを楽しむために、これらを守ることを心がけましょう。

### 【第1則】よく耳を傾けよ(Be a Good Listener)

踊っているときに声を出さない。ホールには1人のコーラーしかいないことを忘れてはならない。ダンス中は、ダンサー同士による教え合いは慎み、コーラーの声によく耳を傾けること。

### 【第2則】セットを早く作れ(Get into squares Quickly)

コーラーから要請があれば、すぐにセットを作る努力をしよう。人数が足りないセットは指をあげてまわりに知らせよう。男女どちらが誘っても失礼には当たらないが、一人きりでセットに入るのは大変失礼なので、必ずカップルを作ること。また、足りないセットに参加するとき、走って他のセットの真ん中を突っ切っていくことは厳禁。

### 【第3則】礼儀正しくあれ(Be a Courteous Dancer)

最上の礼儀は常に感謝することである。一度セットに入ったら踊りが終わるまで仲間を残してセットから抜けないこと。終わったときもパートナーやセットの人達、そしてコーラーに感謝の気持ちを表そう。ダンス終了後はまずコーラーへ拍手を。そして、「休憩してください」と言われて初めて【Thank you!】と叫ぼう。

どのレベルのダンスでも、どんなパーティーでも必要とされる大原則です。知ってる人は再確認！知らない人は覚えてね！



パーティー情報

## 例会情報

6月4,11,18,25日...北部公民館1F 集会所  
18時30分から21時00分までです。



年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2016	6	5	日	9:45~16:00	Country Squares	創立44周年パーティー	ルミエール府中	事前予約〆切済
2016	6	9	木	13:30~16:20	上尾SDC	第10期生ビギナー卒業パーティー	上尾市文化センター	
2016	6	12	日	10:00~16:00	Star Round	The 4th Anniversary Round Dance Party	杉並区浜田山会館	RDパーティー 事前予約制
2016	6	14	火	10:30~16:00	(申込先)岸 昌三	第1回 SD向け30曲を踊るRDパーティー	与野本町 コミュニティーセンター	RDパーティー 事前予約(5/31〆切)
2016	6	18-19	土・日	土13:00 ~日15:00	Sunrise Sunset Swinger's	42nd Anniversary	大江本家	事前予約〆切済
2016	6	19	日	10:00~16:00	メイプルSDC	Summer Party	森のホール21	
2016	6	19	日	13:30~16:30	あつぞ熊谷SDC	Basic 第6期卒業パーティー	熊谷市立市民ホール	事前連絡希望
2016	6	23	木	13:15~16:30	埼玉県SD連絡協議会 東部ブロック	第4回 交流会	越谷市 南越谷地区センター	
2016	6	25	土	13:30~16:30	SDC YOU	第24回 ビギナー卒業式	与野本町 コミュニティーセンター	
2016	6	26	日	MS 10:45~15:30 P 16:00~18:00	スクエア・ホビー	満15歳 Anniversary	日本橋三井ホール	事前予約〆切済 Pのみの参加不可

ミンツのHPは <http://ミンツ.club/> です。ホームページアドレスが変わりました！「ミンツ」は全角・カタカナです。